

## 使命と、やりがいと、根性と、働き方改革と

あけましておめでとうございます。今年も「スーパーチーム」の皆で力を合わせて「患者さんとそのご家族のため」に進化を続けたいと思います。

医療に従事している人のおそらくほとんどが、「世のため、人のため」という強い思いからこの仕事を志し、試験や実習などの高いハードルを越えてきました。そして医療の世界に飛び込んでからも、「患者さんのため」という使命感を持って臨みます。決して簡単な仕事ではありません。どうしても避けられない悲運に無力さを感じることも少なくありません。

しかし、患者さんやそのご家族の幸福に貢献する喜びは、それを上回る「やりがい」です。

一方で、「働き方改革」の時代でもあります。「患者さんのため」という大義の陰に存在していた少なからずの自己犠牲が、医療者の心身を徐々に蝕むということも認識されてきました。かく言う私も、昨年、一昨年と、働き過ぎから心身の危機を経験し、自身の働き方や、家族との関わり方を見つめ直す契機となりました。使命感ややりがいだけでは乗り越えられない、初めての壁でした。自己犠牲ありきではなく、医療者の「ワークライフバランス」が守られないと「サステナブル(持続可能)」にはなり得ません。

しかしそれでも、ワークライフバランスの尊重だけでは成り立たないことはどうしてもあります。そんな時は「根性」で踏ん張るしかありません。頑張りすぎないことを念頭に置きながらも、頑張りどころは逃さず、根性全開で尽力する覚悟です。

高い志を持ち、やりがいを感じながら、十分な対価と休息も頂きながら、ワークライフバランスを保ち、時には人一倍の根性を出して、「患者さんとそのご家族の幸福と、職員とそのご家族の幸福」という使命を永く果たし続けられるよう努めます。

2025年もにのさかクリニックをよろしく申し上げます。(院長 ニノ坂 建史)



当院では、昨今の社会情勢を考慮し、年賀状でのご挨拶を控えさせて頂いております。皆さまにおかれましても、当院への年賀状及びお心遣いは無用にてお願いいたします。

今後は、ホームページ、Facebook、公式ブログ、広報誌「ひまわり」でご挨拶やお知らせをお届けしてまいります。



## 冬場に要注意！！温度差で起こるヒートショック

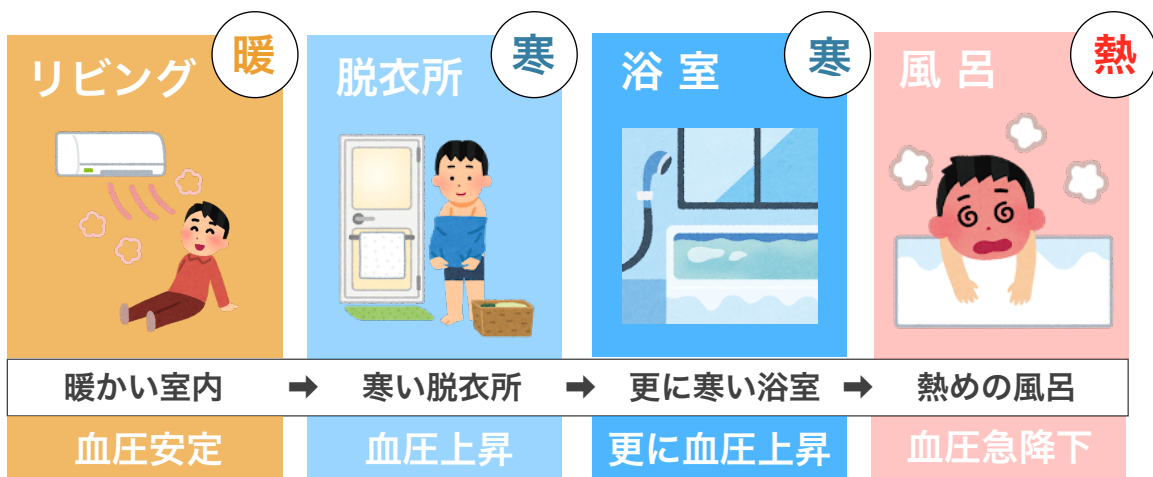
ヒートショックを起こさないために

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで引き起こされるめまいや失神、心臓発作など悪影響を及ぼす健康被害です。寒さが厳しさを増す12月以降に急増する傾向にあり、ヒートショックが原因とみられる突然死は、交通事故による死亡者数に比べると例年約2～3倍ほど多いというデータが出ています。

特に高齢の方や高血圧・糖尿病等の持病を抱えている方は、血圧の変化による影響を受けやすいため、ヒートショックが起こりやすくなります。心筋梗塞や脳卒中につながる危険性が高まりますので、より一層の注意が必要です。

日常生活の中で最も症状が起こりやすい場所は「浴室」で、脱衣所との温度差が10度以上あると危険とされています。この温度差をできる限り少なくすることや普段から身体に負担をかけない生活を意識することで、ヒートショックによる事故を未然に防ぐことができます。どのようなことに気をつけたら良いかをまとめました。

### 【ヒートショックが起こりやすい場面(例:入浴時)】



### <ヒートショックによる事故を未然に防ぐために>

- ・入浴前に脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく  
→部屋・場面ごとの温度差をできるだけ少なくする
- ・入浴前に水分を摂り、家族に一声かけてから入る
- ・掛け湯をしてからお湯に浸かる  
→心臓から遠い足先から肩まで徐々に湯温に慣らしていく
- ・お湯の温度は41℃以下に設定する  
→湯船につかる時間は10分までを目安に



上記例以外の場面でも、夜間のトイレやゴミ捨ての時などリビングとの寒暖差がある場所に行く時は、上着を羽織るなど身体を冷やさないよう心がけてください。

2月23日(日)「在宅ホスピスを語る会」を開催します

参加無料

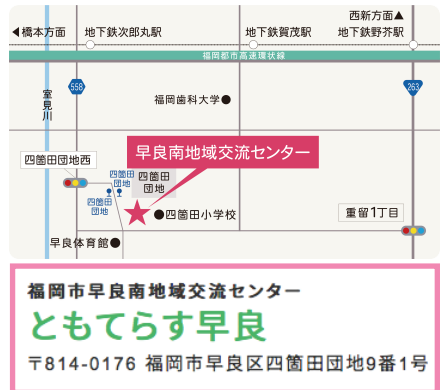
会場：ともてらす早良 2階大会議室

人生のさいごの時を「住み慣れた家で暮らしたい」「穏やかに過ごしたい」と願うその人の思いに寄り添い、ご家族や多職種、ボランティアなどが、みんなで知恵や工夫、アイデアを出し合いながら、チームでその人らしい生活を支えることを「在宅ホスピス」といいます。

「在宅ホスピスを語る会」では、家族の看取りを経験された2組の遺族の方より、在宅ホスピスを選択した経緯や当時の思い、看取りの体験等を語っていただきます。

いま実際に介護をされている方、将来に備えて話を聞いてみたい方ほか、どなたでも参加いただけるイベントです。是非ご来場下さい。  
※詳細は次月号でご案内いたします。

- 日時：2月23日(日) 午後から予定
- 場所：ともてらす早良 2階大会議室



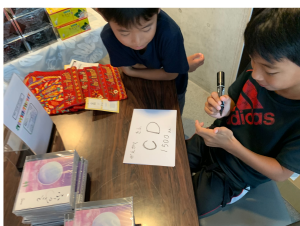
## 新スタッフ紹介

よろしくお祈いします

薬剤師 大江

みなさん、こんにちは。令和5年4月に入職しました、「えがお」が大好きな薬剤師！大江です。以前より、クリニックの活動に参加させていただいたせいか、入職当時は「あら、大江さん！ついににのさかクリニックで働きだしたの？」と色々な方からお声かけ頂きました。本当にうれしかったです。

私には子供が3人いるのですが、子供たちとともにクリニックの活動に参加していました。中でも、2019年8月に行われたバングラデシュと手をつなぐ会創立30周年記念シンポジウム「いのち・在宅・NGO」は、とても良い思い出です。当時小学5年生と2年生だったヤンチャ盛りの息子たちは、外で気分転換しながらボランティアスタッフとして彼らなりに楽しんでいました。母としては、お邪魔にならないか、ハラハラの連続でしたが、今思うと全部含めて、とても有意義な時間でした。何より、子供たちの参加を許可下さった理事長をはじめ、関係者の方々のやさしさに感謝いたしております。さいごになりましたが、今年もみなさまにとって最高の一年となりますように！





# Event 催し物・イベントのご案内



## クリニックからのお願い



感染症対策  
～発熱時の受診について～

**発熱もしくは風邪症状のある方は  
お車の中で待機していただくか  
こちらが指定した時間に  
受診していただくことで  
発熱や風邪症状のある方との接触を  
できる限り避けるようにしています**



発熱または風邪症状のある方は  
まずはお電話にてご相談ください  
受診できる時間や受診する方法について  
ご案内いたします

にのさかクリニック  
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、  
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



**定期的受診、その他の症状で受診される方は  
できるだけ12時までの受診をおすすめします**

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

## 予防接種について



### インフルエンザ予防接種

今年も当院では、インフルエンザ予防接種を行っています。詳細はお尋ねください。

予約は不要です

月・火・木・金曜日  
午前中(祝日前日を除く)

・65歳未満の方  
接種料金：3,800円

・高齢者のインフルエンザ予防接種  
個人負担金：1,500円  
期間：令和7年3月31日まで

対象者：

福岡市に住民票があり、下記に該当する方。

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある方。  
(身体障害者手帳1級相当)

## 来院される皆さまへ



マスク着用をお願いいたします

感染予防のため、職員はマスクを着用しています。来院の皆さまも、引き続きマスク着用のご協力をお願いいたします。



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み	健康教室		昼休み	休診	
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17~18:00		※外来診療		※外来診療			

- ※ 午後5:00~6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができない場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。
- ※ 健康教室はしばらくのあいだおやすみします。